

2017年10月14日一人暮らし応援料理教室レシピ

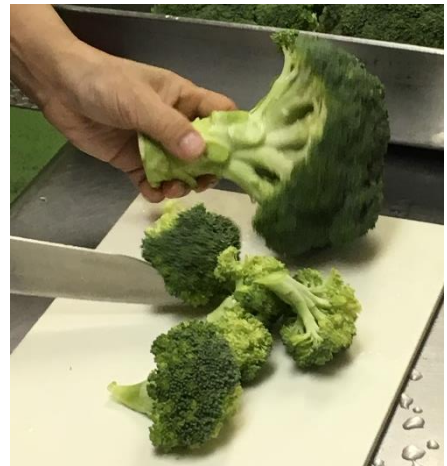
ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

ブロッコリーの土佐醤油

<材料> 1人分

- ・ブロッコリー 50g
- ・塩 1g
- ・かつお節 0.5g
- ・濃口醤油 1.5



<作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分ける。→
- ② 鍋に湯を沸し①を茹で、茎が透明になったらザルにあげる。
(茎の下2~3cm切り落としたら後は使う。芯を切ってから茹でる。)
- ③ 熱いうちにかつお節と醤油を入れて混ぜる。
※好みでからしや七味を入れても美味しいよ!

